

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 1 PANCA LAUTAN KABUPATEN SIDRAP

Nurasia umar
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar
Nurasiaumar1234@gmail.com

ABSTRAK

NURASIA UMAR, 2019. SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 1 PANCA LAUTANG KABUPATEN SIDRAP. Skripsi Jurusan Penjas kesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Dibimbing oleh Bapak Syahrudin dan Bapak Juhanis.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan tentang Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap. Populasi penelitian ini adalah seluruh laki-laki kelas IX SMP Negeri 1 Panca Lautang. Sampel yang digunakan berjumlah 30 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dan instrument penelitian yang di gunakan adalah (1) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2) Dokumentasi. Pengolahan data penelitian menggunakan statistic deskriptif sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah persentase (%). Melalui pengolahan data diperoleh hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap tergolong sedang

Kata kunci : Kesegaran jasmani

PENDAHULUAN

Di Indonesia pembinaan kesegaran jasmani pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan Nasional sesuai dengan tugasnya menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah haruslah dikondisikan secara sosial – kultural, misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kesegaran jasmani, maka menjadi objek dan subjeknya adalah anak-anak sekolah yang lingkungan masyarakat sekolah diharapkan mampu melakukan usaha-usaha pembinaan kesegaran jasmani agar dapat mempengaruhi lingkungan sehingga berkembang luas dikalangan masyarakat umum.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa

atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

TINJAUAN PUSTAKA

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah bentuk kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena itu kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi setiap individu apakah dia atlet, siswa, pegawai, ataupun orang biasa (Halim, Nur Ichsani 2011:5). Menurut kamus besar indonesia Erminawati, (2009:4) segar adalah nyaman dan sehat, sedangkan jasmani adalah tubuh atau badan. Jadi kesegaran jasmani adalah nyaman dan sehatnya tubuh. Sedangkan menurut ahli-ahli, seperti hal pendapat Subroto, (1979:56), kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya, baik fisik, mental, dan spritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban

peribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, masyarakat, negara dan bangsanya. Menurut Widaninggar, (2012:1) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Ruli Iutan, (2001:7) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Menurut Juhanis, (2013:25 – 24) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

2. Komponen – komponen Kesegaran Jasmani

Ada beberapa komponen kesegaran jasmani dan itu sangat penting untuk diketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Komponen kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi :

1. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi daya tahan paru dan jantung, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.

2. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi kecepatan (speed), koordinasi (coordination), daya ledak (power) kelincahan (agility), perasaan gerak.

Menurut (Djoko Pekik Irianto, 2000:40) kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi:

1. Daya tahan paru jantung
2. Kekuatan dan daya tahan otot
3. Kelentukan
4. Komposisi tubuh

Menurut Abdul Kadir Ateng, (1992:66) komponen kesegaran jasmani terdiri atas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan respirasi kardiovaskuler, tenaga otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi keseimbangan dan ketepatan. Mengacu pada batasan kesegaran jasmani maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kesegaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani dan mampu berfungsi dengan baik pula.

Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi dan untuk meningkatkan kesegaran jasmani kita harus melatihnya. Dapat dikemukakan bahwa ada empat komponen penting yang minimal dapat meningkatkan kesegaran jasmani yaitu :

1. Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

2. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.

3. Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban

maksimal. Seseorang mungkin memiliki kekuatan pada bagian otot tertentu namun belum tentu memiliki pada bagian otot lainnya.

4. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Atau kemampuan individu untuk melakukan gerakan-gerakan berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5. Power/daya ledak

Power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh setiap orang. Dari komponen-komponen kesegaran jasmani menunjukkan bahwa kesegaran jasmani ternyata memiliki pengertian yang luas dan kompleks. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan setiap orang berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapi. Menurut Djoko Pekik Irianto, (2000:37-38). Ada beberapa

faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor :

1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kebugaran jasmani.

2. Istirahat

Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

3. Olahraga/Aktivitas fisik

Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan yang sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode survei dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan 30 sampel dengan teknik pengumpulan data *Tes kebugaran jasmani indonesia*

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

1. Analisis Deskriptif

Analisis Deskriptif

(gambaran umum) data kebugaran jasmani siswa kelas ix di SMP NEGERI 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap.dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada tabel berikut :

Tabel 4.1. Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Kesegaran Jasmani siswa kelas IX SMP 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap.

	LARI 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak
NValid	30	30	30	
Missing	0	0	0	
Mean	3.7333	3.8000	2.7000	2.66
Median	4.0000	4.0000	3.0000	3.00

Std. Deviation	.94443	1.03057	.46609	3,00, nilai Std.Deviatian 0,46, nilai variance 0,21, nilai range 1,00
Variance	.892	1.062	.217	nilai minimum 2,00, nilai maximum 3,00, dan nilai sum 6,00
Range	3.00	3.00	1.00	81,00.
Minimum	2.00	2.00	2.00	Data loncat tegak siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, Diperoleh nilai mean 2,66, dengan nilai median 3,00, nilai Std.Deviatian 0,92, nilai variance 0,85 nilai range 4,00, nilai minimum 1,00, nilai maximum 5,00, dan nilai sum 80,00
Maximum	5.00	5.00	3.00	5,00
Sum	112.00	114.00	81.00	80,00

1. Data lari cepat 50 meter siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, Diperoleh nilai mean 3,73, dengan nilai median 4,00, nilai Std.Deviatian 0,94, nilai variance 0,89, nilai range 3,00, nilai minimum 2,00, nilai maximum 5,00, dan nilai sum 112,00.
2. Data gantung angkat tubuh 60 detik siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, Diperoleh nilai mean 3,80, dengan nilai median 4,00, nilai Std.Deviatian 1,03, nilai variance 1,06 nilai range 3,00 nilai minimum 2,00, nilai maximum 5,00, dan nilai sum 114,00.
3. Data baring duduk 60 detik siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, Diperoleh nilai mean 2,70, dengan nilai median

5. Data lari 1000 meter siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, Diperoleh nilai mean 41,00, dengan nilai median 4,50, nilai Std.Deviatian
6. Data TKJI siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, Diperoleh nilai mean 17,00 dengan nilai median 17,00, nilai Std.Deviatian 1,76, nilai variance 3,10, nilai range 6,00, nilai minimum 14,00, nilai maximum 20,00, dan nilai sum 510,00.

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisi data yang telah dikemukakan sebelumnya, maka berikut ini diuraikan pembahasan

penelitian yang sekaligus merupakan jawaban dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian.

Berdasarkan dan beraktifitas fisik secara teratur adalah penting bagi kesehatan. Selain membantu mencegah dan mengedalikan penyakit, olahraga juga bermanfaat untuk menurunkan, dan menjaga berat badan yang sehat.

Setelah melakukan tes kesegaran jasmani siswa kelas ix SMP Negeri 1 panca lautang kabupaten sidrap, Maka diperoleh data lari cepat 50 meter dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 11 siswa (36,7%), klasifikasi baik sebanyak 11 siswa (36,7%), klasifikasi sedang sebanyak 7 siswa (23,3%), dan klasifikasi kurang sebanyak 1 siswa (3,3%).

Tes gantunga angkat tubuh selama 60 detik siswa kelas ix SMP Negeri 1 panca lautang kabupaten sidrap. dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 11 siswa (36,7%), klasifikasi baik sebanyak 11 siswa (36,7%), klasifikasi sedang sebanyak 7 siswa (23,3%), dan klasifikasi kurang sebanyak 1 siswa (3,3%).

Tes baring duduk 60 detik siswa kelas ix SMP Negeri 1 panca lautang kabupaten sidrap. dengan

jumlah sampel sebanyak 30 siswa (100%), yang memiliki klasifikasi sedang sebanyak 21 siswa (70%), dan klasifikasi kurang sebanyak 9 siswa (30%).

Loncat tegak siswa kelas ix SMP Negeri 1 panca lautang kabupaten sidrap. dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 1 siswa (3,3%), klasifikasi baik sebanyak 2 siswa (6,7%), klasifikasi sedang sebanyak 13 siswa (43,3%), klasifikasi kurang sebanyak 12 siswa (40%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 2 (6,7%).

Lari 1000 meter siswa kelas ix SMP Negeri 1 panca lautang kabupaten sidrap. dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 15 siswa (50%), klasifikasi baik sebanyak 5 siswa (16,6), klasifikasi sedang sebanyak 8 siswa (26,7%), dan klasifikasi kurang sebanyak 2 siswa (6,7%).

Dan dari kelima variabel tes tersebut diatas maka didapatkan hasil TKJI siswa kelas IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, pada umumnya termasuk kategori baik sekali tidak ada, kategori baik sebanyak 13(43,3%),kategori sedang sebanyak 17 siswa (56,7%), kategori kurang tidak ada dan kategori kurang skali tidak ada juga.

Setelah dilakukan analisis deskriptif tiap variabel tes maka diperoleh data lari cepat 50 meter siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, Diperoleh nilai mean 3,73, dengan nilai median 4,00, nilai Std.Deviation 0,94, nilai variance 0,89, nilai range 3,00, nilai minimum 2,00, nilai maximum 5,00, dan nilai sum 112,00.

Selanjutnya data gantung angkat tubuh 60 detik siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, Diperoleh nilai mean 3,80, dengan nilai median 4,00, nilai Std.Deviation 1,03, nilai variance 1,06 nilai range 3,00 nilai minimum 2,00, nilai maximum 5,00, dan nilai sum 114,00.

Data baring duduk 60 detik siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, Diperoleh nilai mean 2,70, dengan nilai median 3,00, nilai Std.Deviation 0,46, nilai variance 0,21, nilai range 1,00 nilai minimum 2,00, nilai maximum 3,00, dan nilai sum 81,00.

Data loncat tegak siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, Diperoleh nilai mean 2,66, dengan nilai median 3,00, nilai Std.Deviation 0,92, nilai variance 0,85 nilai range 4,00, nilai minimum 1,00, nilai maximum 5,00, dan nilai sum 80,00

Data lari 1000 meter siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, Diperoleh nilai

mean 41,00, dengan nilai median 4,50, nilai Std.Deviation 1,02, nilai variance 1,05,, nilai range 3,00, nilai minimum 2,00, nilai maximum 5,00, dan nilai sum 123,00.

Data TKJI siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, Diperoleh nilai mean 17,00 dengan nilai median 17,00, nilai Std.Deviation 1,76, nilai variance 3,10, nilai range 6,00, nilai minimum 14,00, nilai maximum 20,00, dan nilai sum 510,00.

Berdasarkan pemaparan hasil analisis tersebut diatas maka kesegaran jasmani siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap, secara keseluruhan hanya memenuhi 2 kriteria yakni baik dan sedang. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, kriteria yang didominasi oleh siswa IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap berkriteria sedang. Penyebab sedang kesegaran jasmani yang dialami siswa tersebut tak lepas dari faktor – faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan olahraga yang teratur, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan.

Sudah di jelaskan sebelumnya bahwa alokasi waktu olahraga sangat minim saat proses belajar mengajar di sekolah yang memungkinkan kesegaran jasmani

siswa akan menurun, tetapi bukan itu yang merupakan salah satu faktornya tetapi ada beberapa faktor kesegaran jasmani yang saling mempengaruhi dengan faktor yang lain. Jika siswa berolahraga secara teratur lantas makanan yang tidak sehat dan istirahat yang tidak cukup maka siswa yang memiliki kesegaran jasmani belum tentu bisa ditingkatkan dan sebaliknya istirahat yang cukup dan makanan yang bergizi tetapi tidak berolahraga secara teratur maka kesegaran jasmani juga bisa menurun.

Salah satu faktor lain yang menyebabkan kategori kesegaran jasmani siswa sedang dikarenakan siswa tersebut memiliki tingkat aktifitas kegiatan olahraga aerobik yang kurang, khususnya yang tidak aktif kegiatan ekstrakurikuler, tidak sama halnya dengan siswa yang terlatih dan aktif kegiatan ekstrakurikuler maka siswa tersebut mampu memberikan suatu aktifitas yang lebih tinggi, sehingga akan mempengaruhi kesegaran jasmani berkriteria sedang.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data statistik dan pembahasan hasil yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pada bagian ini disajikan

jawaban yang merupakan kesimpulan pada penelitian ini.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 1 Panca Lautang Kabupaten Sidrap umur 13 – 15 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa (100%), yang memiliki kategori baik sekali tidak ada(0%), kategori baik sebanyak 13 siswa (43,3%), kategori sedang sebanyak 17 siswa (56,7%), kategori kurang tidak ada(0%) dan kategori kurang sekali tidak ada juga (0%).

b. Saran

Berdasarkan analisis data dan kesimpulan maka dapat dikemukakan saran – saran sebagai berikut:

1. Kiranya kepala SMP NEGERI 1 Panca Lautan Kabupaten Sidrap melengkapi alat dan fasilitas olahraga dan melakukan pembinaan terhadap kegiatan – kegiatan olahraga agar dapat mengikuti pelatihan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat Nasional.
2. Kepada para guru pendidikan jasmani agar selalu berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa

dengan memberikan aktivitas jasmani, baik dalam bentuk pendidikan jasmani maupun kegiatan olahraga ekstrakurikuler yang tingkat kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi. (2006).Metode Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani.jakarta : Rineka cipta.

Arikunto Suharsimi.(1993).Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta:Rineka Cipta.

Abdul Kadir Ateng, 1992:66).Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta : Dirjen Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Erminawati. (2009). Kesegaran dan Kesehatan.Ricardo,Jakarta.CV Ricardo

Halim,Ichsani Nur. (2004) Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani : Universitas Negeri Makassar.

([http://kebugaran](http://kebugaran.wordpress.com)) .wordpress.com).Tes kebugaran jasmani diakses 28, agustus 2015 pukul 04.50 Wita.

([http://kebugaran](http://kebugaran.wordpress.com)) .wordpress.com).

Tes kebugaran jasmani diakses 28, agustus 2015 pukul 04.50 Wita.

Ihsan Andi dan Hasmiati. (2011) . Manejemen Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan : Makassar. Universitas Negeri

Juhanis, (2013) Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara: Jurnal Ilara.

Nasir, Abd DKK. (2011). Metedologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.

Rahmat Hermawan (2012). Defenisi Operasional Variabel. Diakses 28, agustus 2015 pukul 05.30 Wita.

Soekidjo.(1993) : Metodologi Penelitian Kesehatan Jakarta: Rineka cipta.

Sugiyono .(2017): Metodologi Penelitian Pendidikan : AlfaBeta Bandung.

Subroto. (1979).: Pengertian Kebugaran Jasmani.Jakarta : Dedikbud.

Widaninggar W, Dkk. (2003). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta :Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan kualitas Jasmani._____ .